

現行の改善したい動きと、新しい理想の動きの分析

(ボウリングディスマンス翻訳シリーズ「フォームを早く改造する方法」のためのデータおよびプロトコルシート)

フォームのどの部分を改善したいか？なぜこの改善が重要なのか？を下記に記入してください。

現行の動作を自覚し、文章にする

現行の動作でもっとも問題となっている点は？ 実行した時のアプローチでの感覚や感じたことを下記に記入してください。

新しい動作を自覚し、それを文章にする

新しい動作を実行した時のアプローチでの感覚や感じたことを下記に記入してください。

以前の動作と新しい動作の比較

評価 = 新しい動作の練習

(新しい動作が出来た箇所に○、誤った動作を実行してしまった箇所に×)